16 Ιανουαρίου 2018

Μέχρι πόση ζάχαρη την ημέρα επιτρέπεται – Ποιες τροφές είναι… παγίδες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η πρόσθετη ζάχαρη στις τροφές, εκείνη που συνήθως δεν αναγράφεται στις συσκευασίες, είναι το χειρότερο συστατικό στη σύγχρονη διατροφή. Παρέχει πολλές θερμίδες χωρίς πρόσθετα θρεπτικά συστατικά και μπορεί να βλάψει τον μεταβολισμό σας σε μακροπρόθεσμη βάση.

Η υπερβολική ζάχαρη συνδέεται με αύξηση του σωματικού βάρους και διάφορες σοβαρές ασθένειες όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης τύπου-2 και η καρδιακή νόσος.

Αλλά πόση ζάχαρη ημερησίως θεωρείται ότι είναι υπερβολική ποσότητα; Μπορείτε να φάτε λίγη ζάχαρη κάθε μέρα χωρίς να πάθετε τίποτα, ή θα πρέπει να την αποφεύγετε όσο το δυνατόν περισσότερο;

Πρόσθετα σάκχαρα VS φυσικά σάκχαρα: Τεράστια διαφορά
Είναι πολύ σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ των προστιθέμενων σακχάρων και εκείνων που υπάρχουν φυσικά σε τροφές, όπως φρούτα και λαχανικά. Αυτές είναι υγιεινές τροφές που περιέχουν νερό, φυτικές ίνες και διάφορα μικροθρεπτικά συστατικά. Τα φυσικά σάκχαρα είναι απολύτως ασφαλή.

Ωστόσο, τα πρόσθετα σάκχαρα είναι εκείνα που προστίθενται επιπλέον στα τρόφιμα. Τα πιο κοινά πρόσθετα σάκχαρα είναι η κλασική επιτραπέζια κρυσταλλική ζάχαρη (σακχαρόζη), ή σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης.

Αν θέλετε να χάσετε βάρος και να βελτιστοποιήσετε την υγεία σας, τότε θα πρέπει

να αποφύγετε τα τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα.

Πόση ζάχαρη μπορείτε να τρώτε με ασφάλεια κάθε μέρα;
Δυστυχώς, δεν υπάρχει απλή απάντηση στο ερώτημα αυτό. Μερικοί άνθρωποι μπορούν να τρώνε λίγη ζάχαρη, χωρίς να πάθουν τίποτα, ενώ άλλοι θα πρέπει να την αποφεύγουν όσο το δυνατόν περισσότερο.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση για την Καρδιά (American Heart Association – AHA) η μέγιστη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων που επιτρέπεται να τρώτε κάθε μέρα είναι:

Άνδρες: 150 θερμίδες/ημέρα (37,5 γραμμάρια ή 9 κουταλάκια του γλυκού)
Γυναίκες: 100 θερμίδες/ημέρα (25 γραμμάρια ή 6 κουταλάκια του γλυκού)
Για να το κάνουμε αυτό πιο "χειροπιαστό", σκεφτείτε ότι ένα κουτάκι αναψυκτικού μπορεί να περιέχει 140 θερμίδες, ενώ μια (όχι μεγάλη!) μπάρα σοκολάτας περιέχει 120 θερμίδες μόνο από τη ζάχαρη.

Αν είστε υγιές, δραστήριο άτομο και χωρίς πολλά περιττά κιλά, τότε αυτές οι ποσότητες πρόσθετης ζάχαρης είναι λογικές. Μάλλον θα κάψετε αυτές τις μικρές ποσότητες ζάχαρης, χωρίς να σας προκαλέσει πολύ κακό.

Αλλά είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι, επί της ουσίας, δεν έχει ανάγκη ο οργανισμός σας για πρόσθετα σάκχαρα στη διατροφή. Δεν εξυπηρετούν κανένα απολύτως φυσιολογικό σκοπό. Μάλιστα, όσο λιγότερη πρόσθετη ζάχαρη καταναλώνετε, τόσο πιο υγιείς θα είστε.

Πώς θα μειώσετε την ζάχαρη στη διατροφή σας
Αποφύγετε τις παρακάτω τροφές, με σειρά προτεραιότητας:

Αναψυκτικά: Είναι μακράν τα χειρότερα. Θα πρέπει να τα αποφεύγετε με κάθε τρόπο.
Χυμοί φρούτων: Αυτό μπορεί να σας εκπλήξει, αλλά οι χυμοί φρούτων που δεν είναι 100% φρέσκοι, περιέχουν στην πραγματικότητα σχεδόν την ίδια ποσότητα ζάχαρης με τα αναψυκτικά!
Καραμέλες και γλυκά: Θα πρέπει να περιορίσετε δραστικά την κατανάλωση γλυκών.
Ψημένα αγαθά (μπισκότα, κέικ κλπ.) Αυτά τείνουν να έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και επεξεργασμένους υδατάνθρακες.
Φρούτα σε κονσέρβες σε σιρόπι: Επιλέξτε φρέσκα φρούτα αντί για κονσερβοποιημένα.
Τροφές χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή "διαίτης": Οι τροφές από τις οποίες αφαιρείται το λίπος, συνήθως έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη,

για να είναι “αρεστές” στον καταναλωτή.

Αποξηραμένα φρούτα: Αποφύγετε τα αποξηραμένα φρούτα όσο το δυνατόν περισσότερο.

Γενικά

Πίνετε νερό αντί για αναψυκτικά, ή χυμούς και μην βάζετε ζάχαρη στον καφέ ή το τσάι σας. Αντί της ζάχαρης στις συνταγές, μπορείτε να δοκιμάσετε άλλα προϊόντα, όπως κανέλα, μοσχοκάρυδο, εκχύλισμα αμυγδάλου, βανίλια, τζίντζερ, ή λεμόνι.

Πηγή: iatropedia.gr, healthline.com